

Radiorevista

“El Envejecer: un camino que se prepara”

Material didáctico
para hacer radio
y talleres comunitarios



Fundación Saldarriaga Concha
Cra. 11 # 94 – 02 of 502
Bogotá – Colombia
www.saldarriagaconcha.org

Directora Ejecutiva
Soraya Montoya González

Gerente de Inversión Social
Carolina Cuevas

Senior en Planeación y Formulación de Proyectos
Angela María Rosales

Coordinadora de Comunicaciones
Luisa Fernanda Berrocal Mora

Puede citarse o reproducirse en forma total o parcial,
siempre y cuando se dé crédito a la fuente y su utilización
se haga exclusivamente con fines educativos o formativos.

Prohibida su reproducción con fines comerciales.

©
2010
Fundación Saldarriaga Concha

Radiorevistas de la Familia
Cr 56A N 136-40
radiorevistasdelafamilia@gmail.com

Director Creativo
Camilo Enrique Rodríguez

Investigación
Dionel Benitez

Tallerista
Maria Fernanda Gomez Ovalle

Corrección de estilo
Erika Rodríguez

Asesoría técnica
María del Pilar Zuluaga Guerrero
Victoria Arango

Edición de Audio
Cristian Vasquez

Música
Mauricio Perez
Guillermo León Morales
Angela Adriana Rodríguez
Grupo “los Magníficos”
Grupo “Simpatía”

Locución:
Carlos J Vega (foto portada)
Ricardo Contreras
Ines Correa
Alexandra Gomez Ortiz
Esteban Rodríguez
Emilio Rodríguez Mendieta
Carolina Vega
Erika Rodríguez

Periodista
María Elvira Uribe Díaz

Logística
Cristian Dario Chavez Vargas

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN E IMPRESIÓN
Radiorevistas de la Familia

Con el apoyo conceptual del texto “Envejecer, un camino que se prepara” de la Pastoral de la Salud de la Conferencia Episcopal de Colombia.
Una producción de de Radiorevistas de la Familia

Impreso en Bogotá - Colombia
Noviembre de 2010

Bienvenidos

Una radiorevista es un estilo de programa dinámico que combina distintos géneros, recursos y formatos. Los cuales se pueden llevar en cualquier celular capaz de reproducir mp3. De manera que, si pasas por una emisora comunitaria y tienes grabados los archivos de este CD, estás en capacidad de hacer un programa variado y ameno.

La incorporación de las nuevas tecnologías de información despliegan un sin número de posibilidades de llegar a distintos públicos. Si tienes una radio online, colocas los clips y tienes tu programa. Si vas de paseo y el radio del carro tiene entrada de línea, puedes hacer un programa para los 4 pasajeros y llevarlos a pensar y reflexionar sobre su propio envejecimiento.

Por otro lado este libro es sencillo de leer y de lo que se trata es que en poco tiempo el lector entienda lo que significa envejecer participativamente. Si eres profesor tienes la posibilidad de generar una serie radial de más de 20 capítulos en la radio escolar.

Las coplas, los versos y las canciones están hechas para interactuar directamente con los adultos mayores.

Si eres un profesional del tema de persona mayor puedes argumentar con clips de testimonios ejemplares de participación de personas mayores mientras construyes tu discurso.

Si eres el líder de la conversación. No te olvides que es un deber de todos los colombianos ayudar a sensibilizar sobre un envejecimiento activo y participativo.

En seguida vamos a explicar las reglas básicas de hacer radiorevista

INSTRUCCIONES PARA HACER RADIOREVISTA

- 1) **Conozca a su equipo humano.** Escriba en una hoja de papel los nombres de los participantes y el oficio que desempeñan cotidianamente.
- 2) **Haga un plan.** En la misma hoja de papel haga un listado de las actividades que van a realizar y los apoyos que van a usar de acuerdo al índice que encuentra en las siguientes páginas.
- 3) **Delegue las actividades** de acuerdo a las capacidades y conocimientos de cada persona.
- 4) **Programe el audio.** En un computador haga una carpeta nueva y copie los archivos que va a usar. Recuerde que el material viene en formato mp3. Para los usuarios más avanzados puede usar un programa para la automatización de emisiones radiofónicas llamado ZARA RADIO o usar los programas de reproducción como el reproductor de Windows, iTunes, winamp, aimp, entre otros.
- 5) **Revise el plan.** Antes de comenzar haga un repaso rápido de lo que va a ser el programa, desde la presentación del equipo humano, las actividades, los audios etc.
- 6) **Aclare las dudas.** Antes de comenzar pregunte si algo todavía no está claro.

!!!!Es hora de comenzar a planear!!!!

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL LIBRO



Lecturas con preguntas

Son textos informativos sencillos que introducen un tema. Vienen con dos tipos de preguntas. Unas de opinión que permiten iniciar la conversación y las otras de selección múltiple las cuales permiten hacer dinámicas de concurso. .



Salud



Participación

**Categorías
de los textos**



Derechos



Espiritualidad

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL LIBRO



Campañas

Son frases cortas que se deben repetir varias veces. Generalmente se usa una frase por programa para que los oyentes la memoricen.

Ejemplo: Campaña para dejar de fumar

3min



No fumes.

6min



Tu eres el vencedor de esa batalla

9min



Tu eres más fuerte que ese deseo que te lleva a la enfermedad, por eso no fumes más

12min



15min



No prendas ese cigarrillo
con Dios tu puedes vencer esa batalla

18min



21min

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL LIBRO

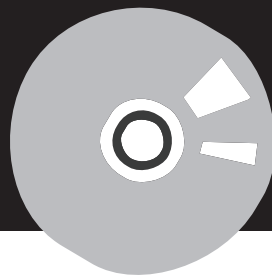


Coplas, Poemas y Canciones

Son versos relacionados con algunos de los temas, le dan un toque de humor al programa.

Coplas de salud.....	pag 64
Canción del autocuidado.....	pag 68
Principios en favor de la persona mayor.....	pag 74
Coplas del consejo del adulto mayor.....	pag 78

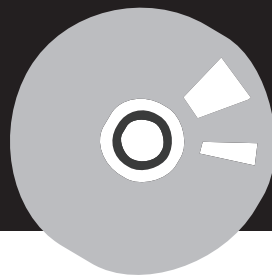
AUDIOS INCLUIDOS EN EL CD DE mp3



ENTREVISTAS DE OPINIÓN

- Envejecimiento y Vejez
- Autocuidado
- Ciudades amigables
- Cuidado de personas mayores
- Acerca de los servicios de salud
- Al lado de quien envejecer
- Servicio voluntario
- Lugares para viajar
- Seguridad social
- Los derechos
- Maltrato a los ancianos
- Derechos de la persona mayor
- La caridad
- El perdón
- La humildad

AUDIOS INCLUIDOS EN EL CD DE mp3



HISTORIAS RADIALES

- Cambios en la vejez y en la adolescencia
- Carrera de relevos. ¿Qué dirán de ti cuando te mueras?
- Festival de poesía y espiritualidad 1
- Festival de poesía y espiritualidad 2
- La vejez: un camino que se prepara
- Las tentaciones de los ancianos
- Organización familiar y autocuidado
- Proyecto del congreso para cambiar la mentalidad utilitarista de la vejez
- Vejez participante mediante oración y los grupos de apoyo
- Viaje al pasado para ver cómo se trataba a los ancianos.



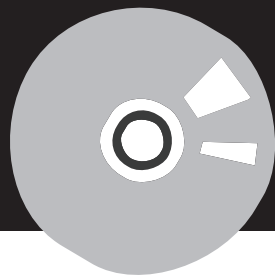
SPOTS RADIALES

- El mejor lugar para envejecer en familia
- Llama a tu anciano
- Prejuicios sobre el envejecimiento
- Shock cultural



29 ENTREVISTAS A INSTITUCIONES

AUDIOS INCLUIDOS EN EL CD DE mp3



PROGRAMAS DE RADIO

- El envejecimiento. definiciones, casos en el mundo
- Experiencias en cuidado de ancianos con enfermedades crónicas
- La vejez es mejor vivirla en familia
- Los mitos de la vejez
- ¿Qué quiere hacer cuando sea viejo?
- Ser anciano en Colombia una oportunidad para participar



TESTIMONIOS EJEMPLARES DE PARTICIPACIÓN

- Adultos Mayores vivenciando sus derechos
- Alfredo Viteri arregla sillas de ruedas
- Cabildo indígena Yanacona y la persona mayor
- Concepción Gómez Santoya tutora de computadores
- Emiliana Rodríguez 87 años muy participativa
- Eurípides Granados el bibliotecario
- Héctor Iván Rodríguez es activo y participante
- Hernando Orejuela el agricultor
- Lucy Evelia Pérez hace limpiones
- Luis Alfonso Escarpeta el carpintero
- Luis Alfonso Ossa locutor y estudiante de sistemas
- Manuel Antonio Rosero hace guitarras
- María Helena Arias y su patio productivo
- Miguel Ángel Acosta y sus patios productivos
- Miriam Julio Villero y su patio productivo
- Nelson Mesa y el grupo de los Elegidos
- Participación de mayores en la Boquilla
- Personas mayores construyen sociedad
- Relaciones intergeneracionales Super Aula



Lecturas



Dinámicas:

Estas lecturas informativas le ayudarán a introducir el tema e iniciar la conversación

Para mayor riqueza sonora reparta la lectura por párrafos entre los participantes.

No olvide las preguntas

Preguntas de selección múltiple

Dinámica

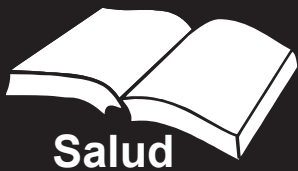
Lea la pregunta
junto con las 3
posibles
respuestas.

Invite al público
a llamar a la
emisora.

Preguntas de opinión

Estas preguntas
están diseñadas
para generar
opinión

Utilice los audios
de la carpeta de
“Entrevistas de
opinión”
relacionado con el
tema y converse



EL CICLO VITAL

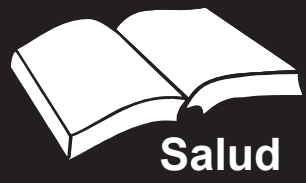
Cuando se habla del ciclo vital de una persona, se refiere al ciclo completo de la vida que inicia en la concepción y termina con la muerte. Es una realidad indiscutible que, en todas partes del mundo, el total de la población mayor de 60 años ha llegado a niveles nunca antes vistos en la historia del hombre.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) consciente de la situación ha venido impulsando la formulación, desarrollo y articulación de políticas mundiales con el objetivo de favorecer el envejecimiento activo y aportar al mejoramiento las condiciones de vida de la población.

Para la puesta en marcha de estas políticas, se han diseñado programas dirigidos tanto a las personas mayores, como a los niños, jóvenes y adultos, con el propósito de generar conciencia frente al hecho de que todos empezamos a envejecer desde el mismo momento de la gestación.

También, se está fomentado la comprensión de la importancia no sólo de aceptar que envejecemos, sino cómo lo hacemos, porque de esto depende por completo la manera cómo se vivirá y afrontará la vejez.

Con el tiempo, se ha demostrado que si una persona en condiciones normales se alimenta saludablemente, juega y adquiere, a lo largo de la vida, hábitos sanos, practica actividades físicas y evita por ejemplo, el tabaquismo, las drogas y el alcohol, tendrá mayor probabilidad de llegar a la vejez con un organismo sano y todavía vital.



Preguntas de selección múltiple

1. Un ciclo de vida en una persona se inicia con la gestación y termina con:
 - a. Las caídas
 - b. La muerte
 - c. La alegría

2. Para llegar a una vejez saludable es necesario adoptar hábitos saludables desde:
 - a. La adultez, después de los 30 años
 - b. La niñez
 - c. El inicio de una enfermedad

3. ¿Por qué la población de personas mayores ha aumentado tanto en el mundo?
 - a. Por el control de enfermedades
 - b. Porque hay mayor aceptación de la muerte
 - c. Hay menos desastres naturales.

Preguntas de Opinión

¿cómo se está preparando para la vejez?

Respuestas 1.c- 2.b- 3a

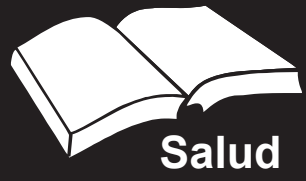


Diferencia entre envejecimiento y vejez.

Es importante clarificar las diferencias entre el concepto de envejecimiento y el concepto de la vejez

En el caso del envejecimiento se ha dicho que es el proceso de transformaciones progresivas que se dan sobre individuos durante toda la vida por acción del tiempo. Los cambios se manifiestan en lo físico, en lo psicológico, en lo social y en lo funcional. Esto incluye las condiciones particulares de cada persona, en lo que tiene que ver con su genética, su cultura o su entorno social y económico.

Por la otra parte el concepto de vejez se entiende como una etapa del ciclo del ser humano. Para los países en desarrollo como Colombia inicia a partir de los 60 años. Esta etapa se subdivide en cinco grupo: las Personas Mayores Jóvenes, con edades entre 60 y 69 años; Personas Mayores Adultas, entre 70-79 años; Personas Mayores muy Mayores entre 80-99; los centenarios entre 100-105 años y los supracentenarios con edades mayores a 105 años



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la verdadera?
 - a. El envejecimiento es una etapa
 - b. La vejez es un proceso
 - c. El envejecimiento es un proceso

2. ¿Quiénes envejecen más rápido?
 - a. Los niños
 - b. Todos por igual
 - c. Los adultos jóvenes

3. En Colombia la edad que se considera como vejez comienza cuando la persona cumple:
 - a. 60 años
 - b. 47 años
 - c. 90 años

Preguntas de Opinión

- ¿para usted que significa envejecer?
- ¿Para usted qué significa la vejez?



(Respuestas: 1. c – 2. b – 3. a)



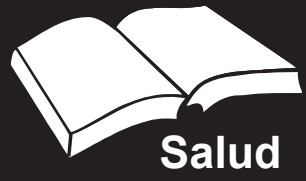
El autocuidado

La buena salud es considerada como el mayor tesoro para el desarrollo personal, económico y social de un individuo. La capacidad de tomar decisiones y controlar el propio comportamiento es una fuente incalculable de riqueza. Por eso es importante motivar a las personas para que adopten hábitos saludables en el transcurso de su vida.

Según las investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud, el medio más efectivo para lograr este objetivo proviene del autocuidado. Sin embargo, también se descubrió que cuidarse uno mismo no se da de manera espontánea, por el contrario, para que una persona lo comprenda y practique, es necesario participar en los procesos pedagógicos facilitados por los programas de salud con el fin de llevar a la práctica las recomendaciones necesarias para lograr una vida saludable física, psicológica y social.

Cuando las personas comprenden que la salud depende de su propio autocuidado, entonces dejan de fumar, se abstienen de beber alcohol, mantienen una nutrición balanceada, se acostumbran a hacer ejercicio y evitan el sedentarismo.

Las prácticas de autocuidado son parte de la vida de la persona y se disfrutan si se aprenden y se aceptan voluntariamente.



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuál es el mayor tesoro que nos permite tener éxito en lo social y económico?

- a. Tener dinero
- b. Tener amigos
- c. Tener salud

2. ¿Quién es el mejor cuidador de nuestra salud?

- a. Las enfermeras
- b. los hospitales
- c. Uno mismo

3. ¿Cuál de los siguientes hábitos hace parte del autocuidado?

- a. Fumar con moderación
- b. Comer Balanceado
- c. Evitar los accidentes

Preguntas de Opinión

¿Qué es el autocuidado?

¿Qué puede hacer para cuidarse a sí mismo?



(Respuestas: 1. c – 2. c – 3. b)



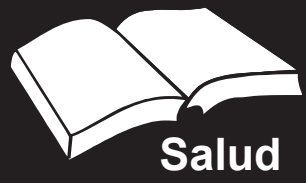
Ciudades Amigables

A medida que las ciudades crecen, también van aumentando los residentes mayores 60 años de edad, debido a esto la Organización Mundial de la Salud ha creado el concepto de ciudades amigables para las personas mayores, las cuales están enmarcadas en diseños de solidaridad, cooperación, optimización de la salud, participación y seguridad.

En Colombia el 65% de las muertes violentas de personas mayores proviene de accidentes de tránsito, seguido por el 28% de accidentes domésticos. Por eso hay que aplicar los conceptos de ciudad amigable en las políticas públicas en relación con la persona mayor.

Una ciudad amigable para la persona mayor significa que las políticas, los servicios, los entornos y las estructuras proveen seguridad y facilitan el envejecimiento activo. Esto implica proteger a los más vulnerables, reconocer las capacidades de los mayores, respetando los principios y derechos fundamentales, promover la inclusión dentro de la vida social y económica, adecuar el transporte y la vivienda eliminando las barreras de acceso, activar el empleo y la participación y fortalecer los servicios de apoyo comunitario y de salud.

Hay que recordar que el concepto de una ciudad amigable busca mejorar las oportunidades de salud, participación y seguridad de las personas que interactúan en ella.



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Qué palabra se relaciona con una ciudad amigable?:
 - a. Solidaridad
 - b. Estratos
 - c. Sectores

2. Una ciudad amigable debe:
 - a. Crecer rápidamente
 - b. Facilitar el envejecimiento activo
 - c. Crear hogares geriátricos

3. ¿Para quiénes se construyen las ciudades amigables?
 - a. Para las personas mayores
 - b. Para las personas con limitaciones físicas
 - c. Para los jóvenes universitarios

Preguntas de Opinión

¿Cómo se imagina usted una ciudad amigable?



(Respuestas: 1. a – 2. b– 3. a)



Cuidadores de Personas Mayores

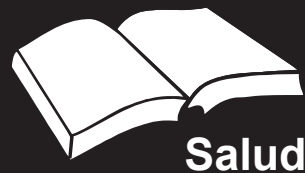
Existen dos grupos de cuidadores de personas mayores: uno, que cuenta con formación académica y profesional, y otro, el de cuidadores que hacen parte del mismo núcleo familiar, para ambos grupos es recomendable aprender cosas nuevas y buscar asesoría en temas de envejecimiento y en particular sobre el cuidado de la población mayor.

Debe tenerse en cuenta que para cuidar a una persona mayor, no basta con tener buena voluntad, es necesario también contar con el conocimiento adecuado.

En el caso de los familiares cuidadores es muy conveniente que conozcan qué hacer cuando se presentan algunas situaciones difíciles y saber manejar los síntomas y tratamiento de la enfermedad.

Si se tiene el dinero se puede buscar la cooperación permanente de un profesional, pero si los recursos son escasos, hay que acudir a los medios que estén al alcance, por ejemplo el internet, en donde se pueden encontrar páginas de agremiaciones que cuentan con estudios y experiencias en gerontología y geriatría.

Por otro lado, el cuidador profesional debe estar constantemente interesado por estudiar y mantenerse actualizado, más cuando las investigaciones sobre los cuidados de la persona mayor avanzan cada día.



Constantemente en Colombia se organizan congresos, foros, encuentros gerontológicos y geriátricos que brindan herramientas a los cuidadores para que pueda estar al día en su labor.

Si no tiene el recurso económico para especializarse recuerde que también existen medios alternativos de aprendizaje como programas radiales y de televisión, revistas especializadas y formación virtual.

Un buen cuidador además de promover en la persona mayor el autocuidado, debe dar respuestas y aportar en la solución de las necesidades, intereses y expectativas diarias de la persona .

Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuántos tipos de cuidadores hay?
 - a. Muchos
 - b. Uno
 - c. Dos

2. ¿Cuál es la mejor forma para actualizar el conocimiento de un cuidador profesional?
 - a. Viendo novelas
 - b. Asistiendo a foros gerontológicos
 - c. Trabajando

3. ¿Qué otro medio hay para la difusión del conocimiento técnico para cuidar personas mayores?
 - a. La droguería
 - b. La cafetería
 - c. El internet



Preguntas de Opinión

- ¿Qué haría si tiene que cuidar a una persona mayor que le han diagnosticado una enfermedad?

(Respuestas: 1. c – 2. b– 3. c)



Envejecer en Familia

Participación

Se ha comprobado que el mejor lugar donde puede vivir una persona mayor es en el seno de su propia familia. Allí hay muchos roles que cumplir y muchas cosas por hacer. Por ejemplo la transmisión de conocimientos a las demás generaciones, orientar la toma de decisiones al interior del hogar, y favorecer la armonía familiar.

También uno de los factores que ofrece mayores beneficios a la salud física y mental son las relaciones sociales. En este sentido lo que más extraña la población mayor que no vive con su familia es precisamente sentir la compañía, solidaridad y afecto que proviene de ella.

Para ellos ese cariño es más importante inclusive que las medicinas o terapias para tratar sus enfermedades. La necesidad de sentir el calor de hogar en la vejez resulta ser el mayor estímulo para la vida.

Esto se cumple cabalmente en Colombia, donde el 98.8% de las personas mayores de 65 años conviven con sus familias; sin embargo, en algunos casos al interior del grupo familiar se evidencia maltrato.

No olvidemos que es nuestro deber, aportar para fortalecer los vínculos afectivos familiares de las personas mayores de hoy, permitiéndoles que se sientan seguros, valorados, respetados y cuidados. En cualquier edad los vínculos familiares y afectivos son elementos fundamentales para el bienestar y la calidad de vida.



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuál de las siguientes opciones le causa más alegría a una persona mayor?

- a. Mirar televisión
- b. Recibir una sorpresa
- c. compartir en familia

2. ¿Cuál es la forma más incluyente de tratar una persona mayor?

- a. Escuchar sus ideas
- b. Ignorarlo
- c. Prende el radio

3. ¿Qué ofrece mayor beneficio a la salud?

- a. Estar aislado
- b. Las relaciones sociales
- c. Ser ignorado

Preguntas de Opinión

¿Al lado de qué personas le gustaría envejecer?



(Respuestas: 1. c – 2. a– 3. b)



Participación

Envejecer Colaborando

El entorno familiar es influido positivamente cuando una persona mayor se vincula a alguna actividad voluntaria y se compromete a servir a los demás. Esta situación motiva al conjunto familiar a apoyar al viejo en sus actividades sociales facilitando las relaciones intergeneracionales y el bienestar general.

Por otra parte, si una persona mayor no participa y se aísla, este comportamiento incrementa la tensión de la familia generando roces y conflictos. La falta de autonomía de la persona mayor genera cargas para los otros integrantes, aumentando las probabilidades de mutuo maltrato.

Por esto la participación es fundamental pues los vínculos con la comunidad contribuyen a la construcción de redes sociales que son la puerta de entrada para que la persona mayor se integre al trabajo comunitario. Existen varias alternativas para colaborar con la comunidad de acuerdo a la experiencia e intereses.

Servir a los demás es un buen testimonio de cómo envejecer. Es una manera efectiva para motivar a las personas a vivir un envejecimiento activo y participante.



Participación

Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuál es la manera para vivir una vejez activa y participante?
 - a. Asilarse de la familia
 - b. Servir a los demás
 - c. No tener proyectos

2. ¿Si una persona mayor se dedica a no hacer nada qué cree que pasa en la familia?
 - a. Genera oportunidades
 - b. Genera dinero
 - c. Genera tensiones

3. ¿Qué sucede si una persona mayor trabaja voluntariamente?
 - a. Se siente útil
 - b. da risa
 - c. Nada sucede

Preguntas de Opinión

¿En qué área le gustaría realizar un trabajo voluntario y de servicio cuando viva la vejez?



(Respuestas: 1. b – 2. c– 3. a)



Envejecer Aprendiendo

Participación

La educación, durante todo el ciclo de la vida es de gran importancia ya que los bajos niveles de educación y alfabetización se asocian a un mayor riesgo de padecer alguna enfermedad. Se ha comprobado que una educación deficiente, asociada a problemas de pobreza y condiciones de trabajo inadecuadas reducen la capacidad funcional en la vejez por falta de ejercicio mental.

En algunos países se ha vuelto habitual que dentro de los programas de educación pública se incorpore el tema del envejecimiento. Allí las personas mayores participan activa y periódicamente en las actividades de las escuelas locales junto a niños y jóvenes. Por un lado las personas mayores transmiten su propia realidad, las costumbres, el civismo y la historia, mientras que los jóvenes les aportan conocimientos de nuevas tecnologías ayudándolos a mantenerse actualizados e integrados a la sociedad.

Una persona mayor que no esté continuamente aprendiendo tiene alto riesgo de aislarse de la comunidad. Recuerde que constantemente se ofrecen programas de educación. Si no sabe leer ni escribir no espere más, pregunte en el colegio y comience, si aún no ha terminado el bachillerato, si siempre ha querido estudiar una carrera, aprender un arte, un idioma, manejar un computador, lo invitamos a que comience hoy mismo.

En Colombia la educación de la persona mayor se instituyó por medio de la ley 115 de 1994. Es un derecho, no pierda más el tiempo. Nunca es tarde para aprender.



Preguntas de selección múltiple

1. El factor que más aumenta la discapacidad mental en una persona mayor es:

- a. poco dinero
- b. falta de ejercicio mental
- c. el buen vestido

2. ¿Qué le aporta a una persona mayor el acto de aprender algo nuevo?

- a. oportunidades de trabajo
- b. Mayor cultura general
- c. Mantenerse activo y sano

3.Cuál es una razón para que una persona mayor ignore los programa de educación?

- a. Por que no le interesa
- b. La falta de información
- c. Porque a la familia no le gusta

Preguntas de Opinión

¿En qué beneficia a una persona mayor aprender algo nuevo?

(Respuestas: 1. b – 2. c– 3. b)



Envejecer Viajando

Participación

La posibilidad del viajar para las personas mayores tanto solos como acompañados, busca mejorar la calidad de vida puesto que estos espacios generan alegría y gratificación, es otra forma de aumentar la autoestima, conocer diferentes lugares, compartir con otras personas.

Es importante que cada actividad o salida se ajuste a los intereses, expectativas y al presupuesto de cada persona o familia, Incluso organizar encuentros con grupos de personas mayores, por ejemplo en las cajas de compensación, en la parroquia, en el barrio que organizan actividades para recolectar fondos pro viajes. Participe, únase a uno de estos grupos y salga de paseo.

Se ha comprobado que las personas mayores que viajan fortalecen la confianza en sí mismos y en los demás, las salidas favorecen ejercicios de recordación y atención posibilitando nuevos aprendizajes y relaciones sociales. Además es la oportunidad para compartir en grupo con la familia o nuevas amistades de viaje.

No es lo mismo envejecer al ritmo del televisor en un cuarto solitario cuando se puede ir a pasear, conocer el mundo, mover el cuerpo, respirar el aire puro. No importa el lugar, puede ser al parque de la esquina, al río, a otra ciudad o inclusive a otro país, lo importante es aprovechar las oportunidades para salir o viajar.



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Cuál actividad contribuye a elevar el nivel de vida de una persona mayor?
 - a. Tomar trago con los amigos
 - b. Los viajes con la familia
 - c. Trasnochar.

2. ¿Qué se requiere para lograr el éxito en los viajes?
 - a. Poca adaptación
 - b. Planeación de presupuesto
 - c. Falta de dinero

3. ¿Cuáles son los beneficios de viajar?
 - a. Tener más deudas
 - b. aislarse
 - c. Aumentar la autoestima

Preguntas de Opinión

¿Por qué es importante viajar en cualquier etapa de la vida?



(Respuestas: 1. b– 2. b– 3. c)



Relaciones Intergeneracionales

En cualquier sociedad los individuos conviven siempre en un contexto intergeneracional. Una comunidad está integrada por niños, jóvenes, adultos y personas mayores, por eso es importante pensar siempre en la inclusión de todo el conjunto y no sólo de una de las partes.

Reconocer el rol fundamental de la población mayor en una sociedad, aumenta las oportunidades de relacionarse de manera armónica con otras generaciones.

El diálogo e intercambio de saberes entre las diferentes generaciones constituye un elemento que aporta a la inclusión social.

Otra opción para evitar el aislamiento de las personas mayores es motivarlas a participar en eventos intergeneracionales de educación, de turismo, de acción social entre otros.

Según la ONU, la población mundial en el 2025 la mayor cantidad de población estará conformada por mayores de 60 años y jóvenes entre 14 y 25. Por ello se convierte en una prioridad que los proyectos sociales, las políticas públicas y las decisiones familiares existan espacios de encuentro, en donde se exploren maneras de complementarse entre personas de distintas edades y generaciones.



Preguntas de selección múltiple

1. Las relaciones intergeneracionales hacen referencia a:
 - a. relaciones interiores
 - b. grupos de amigos
 - c. relaciones entre todas la edades
2. ¿Para qué sirve reconocer el rol de las personas mayores en una sociedad?
 - a. para armonizar con otras generaciones.
 - b. para saber a quien pedirle dinero
 - c. para jugar.
3. ¿Según la ONU cuáles serán las dos generaciones con mayor número de miembros en el 2025?
 - a. Los niños y los bebes
 - b. las personas mayores y los jóvenes
 - c. Los bebés y los adultos

Preguntas de Opinión

¿se relaciona usted con alguna persona mayor?
(si es joven)

¿Se relaciona usted con alguna persona joven?
(Si es mayor)

¿Qué actividades realizan juntos?
(Para los dos)

(Respuestas: 1. a– 2. a– 3. b)



Envejecer Emprendiendo Nuevos Proyectos

La vejez no es un impedimento para seguir soñando ni para que esos anhelos se conviertan en realidad. Cuando una persona mayor se propone nuevos proyectos transmite su deseo de seguir adelante, de participar activamente dentro de la familia y la comunidad.

En caso de que un grupo de personas mayores se reúna para comenzar un nuevo proyecto es importante que hagan una correcta revisión de las oportunidades antes de comenzar el proyecto. Por ejemplo, hay que identificar habilidades, capacidades y competencias en el grupo de acuerdo a un análisis de su propio envejecimiento.

Por otra parte hay que reconocer el entorno, su familia, sus necesidades y cómo la realidad personal afecta la toma de decisiones. Siempre es importante hacer un plan de actividades que se ajuste a la realidad de las personas involucradas, necesidades, intereses y expectativas personales. De esta manera se puede empezar a construir objetivos comunes y diseñar el plan del proyecto para implementarlo.

Recuerde siempre buscar las instituciones que brindan asesorías a emprendedores para recibir la orientación e información necesarias para obtener los resultados deseados.



Preguntas de selección múltiple

1. La actividad que más aumenta la creatividad y la imaginación en las personas mayores es:
 - a. Empezar nuevos proyectos
 - b. Estar ocioso
 - c. Tomar trago

2. Un adulto mayor deben emprender actividades que se ajusten más a su:
 - a. Realidad personal
 - b Familia
 - c. Nieto

3. Para emprender nuevos proyectos quien los crea debe
 - a. Mirar el cielo
 - b. Enumerar sus habilidades
 - c. Ver televisión

Preguntas de Opinión

- ¿Qué proyecto le gustaría sacar adelante?

- ¿Cuál es el aporte que una persona mayor le puede hacer a un proyecto?

(Respuestas: 1. a– 2. a– 3. b)



Recomendaciones para impulsar un Proyecto Productivo

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias si va a empezar un nuevo proyecto productivo. Escuche bien... Lo mejor que puede hacer es buscar apoyo. Busque acompañamiento técnico en cada una de las etapas para poder cumplir con su proyecto.

Estas son algunas ideas para garantizar el éxito del proyecto. Busque asesoría técnica constante, haga un análisis de la competencia, descubra cual es el valor que hace su proyecto diferente a los demás, reconozca las debilidades y fortalezas de su proyecto para que las pueda tener en cuenta en el momento de diseñar un plan de acción, fortalezca la red social, invite a otras personas a participar, busque asesoría legal y financiera, no gaste el dinero antes de haberlo ganado, escuche las ideas y sugerencias de los expertos y para las personas mayores es recomendable hacer un análisis de su propio envejecimiento y las necesidades.

Les sugerimos a las personas que quieran poner a andar su idea, que busquen programas disponibles en su localidad desde el sector educativo como el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Colombia

Emprende, Colombia Responsable, la Cámara de Comercio, y otras entidades públicas nacionales, departamentales y municipales y organismos internacionales que brinden este tipo de asesorías.



Preguntas de selección múltiple

1. Una persona debe emprender un negocio solo cuando
 - a. Cuenta con asesoría calificada
 - b. Cuenta con suerte
 - c. Tiene muchos amigos

2. Un adulto mayor puede acudir por una asesoría en:
 - a. El seguro social
 - b. En la casa de los vecinos
 - c. En Colombia Emprende

- ¿Cuál es un error común a la hora de emprender un proyecto?
 - a. Ser el mejor
 - b. Gastarse la plata antes ganarla
 - c.. Ejecutar un plan de negocios

Preguntas de Opinión

- ¿Qué errores cree que la gente comete cuando va a hacer un negocio o una empresa?
- ¿Qué recomendaciones le daría a una persona que empieza un negocio?

(Respuestas: 1. a– 2. c– 3. b)



¿Qué es la Seguridad Social?

De acuerdo con el Marco Político de la II Asamblea Mundial de Envejecimiento, los países deben garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas mayores, abordando los derechos y las necesidades de seguridad social, financiera y física de las personas a medida que envejecen, en este sentido propone realizar acciones en:

- Seguridad Social: provisión de red de servicios para mayores que estén solos e iniciativas para protección social que proporcionen ingresos fijos.
- Motivar a los jóvenes a prepararse para la vejez tanto en prácticas de salud como sociales y económicas
- Impulsar programas de ayuda económica y en salud para mayores que cuidan personas afectados por VIH/SIDA
- Garantizar que la toma de decisiones en relación con la oferta de servicios a las personas mayores se orienten acorde a los principios de las naciones unidas favoreciendo el mantener su independencia y autonomía durante el mayor tiempo posible.
- En caso de ser necesario proveer ayuda para vivienda a las personas mayores (con especial atención a quienes viven solas
- Proteger a las personas mayores en situaciones de emergencia
- Sensibilizar a los encargados de formular leyes, a profesionales técnicos, agentes de pastoral y multiplicadores para que realicen acciones para promover el buen trato y prevenir el abandono de las personas mayores involucrando los medios de comunicación, a los jóvenes y demás generaciones



En Colombia varios de estos aspectos han sido contemplados en las leyes y normas, además de estar contenidos en la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, sin embargo es necesario impulsar nuevas iniciativas para favorecer la seguridad de las Personas Mayores y de la Población que está envejeciendo



Preguntas de Opinión

¿ para usted qué es la
seguridad social?



Principios de la Persona Mayor

La Organización de las Naciones Unidas alienta a los gobiernos a que introduzcan los siguientes principios en sus programas nacionales, departamentales municipales y locales

La **Independencia**. Una persona mayor es realmente independiente si no aguanta hambre, ni sed, si tiene una buena vivienda, si no sufre de desnudez y si ha recibido servicios de salud oportunos.

La **participación**, Una persona mayor es participativa si se le da un lugar dentro de la familia, la comunidad y la Nación. De manera que tenga voz y voto para decidir lo que le convenga en todos los casos que lo involucren directa o indirectamente.

La **Autorrealización**, Las personas de edad deberán poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial mediante el acceso a recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos

la **Dignidad**, toda persona mayor, sin importar su condición, tiene derecho a ser tratada con respeto y seguridad Nadie puede maltratarlo ni someterlo a trabajos de esclavitud e indignidad.

Los **Cuidados**. Las personas mayores deberán disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y de la sociedad mediante el acceso a servicios de atención de salud, servicios jurídicos y sociales



Preguntas de selección múltiple

1.. Una persona mayor a quien se le suple un techo digno, comida nutritiva, servicios de salud tiene más probabilidad de ser

- a. Víctima del abandono
- b. Independiente
- c. Dependiente

2. Si un adulto mayor tiene voz y voto en las decisiones que le conciernen a su condición, se le está otorgando el derecho a:

- a. La comodidad
- b. La participación
- c. El rechazo

3. Cuáles principios se relacionan con la persona mayor

- a. Descansar
- b. Autorealización
- c. La comodidad

Preguntas de Opinión

¿Cuáles son los principios fundamentales de las personas mayores.?



(Respuestas: 1. b– 2. b – 3.b)



El Maltrato

Existe una alta población de adultos mayores que reciben un mal trato debido a la falta de reconocimiento y respeto por parte de las personas más próximas.

Es una obligación moral y ética de las naciones y de las sociedades prevenir la violencia y el maltrato físico y/o psicológico, en las personas mayores. Colombia asumió como compromiso puntual el expuesto en la II Asamblea Mundial de Envejecimiento, de Conformar una comisión intersectorial para la promoción, defensa y garantía de los derechos de las personas mayores

En Colombia y según la Constitución Política, en el artículo 13, está consignado el derecho a la igualdad del que deben gozar las personas mayores “*la igualdad y trato digno, en el sentido de que a las personas mayores les corresponde un trato digno igual a las demás personas*”.

Además de esto se encuentran consagradas las bases para la protección jurídica del adulto mayor. art. 2. “Son fines esenciales del Estado: servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan”.

Y art. 7. “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana.” Si conoces un caso de maltrato a una persona mayor ¡Denúncialo!



Preguntas de selección múltiple

1. Un adulto mayor debe gozar de:

- a. Igualdad de derechos
- b. Trabajos forzados
- c. Salarios injustos

2. Para el Estado “prevenir la violencia y el maltrato de las personas mayores” es:

- a. Una idea por realizar
- b. Una intención
- c. Una obligación

3. Si sabes de casos en los que se maltrata al adulto mayor, lo mejor que puedes hacer frente a las autoridades es:

- a. Hacerte el loco
- b. Callar
- c. Denunciarlo

Preguntas de Opinión

¿qué haría usted si sabe que alguien maltrata un anciano?



(Respuestas: 1. a– 2. c – 3.c)



Difusión de los derechos de las personas mayores

Es un deber de todos comunicarnos y divulgar, hacerle saber a los mayores de edad las normativas que los cobijan y los protegen. En Colombia, es prohibida la discriminación ya que todos somos iguales ante la ley, por tanto; el adulto mayor tiene unos derechos adquiridos primero por ser humano y segundo por ser colombiano

Según el Código civil, art. 251, una persona mayor tiene derecho a reclamar cuidado de sus hijos quienes están obligados para con ellos.

Desde el Código penal, “Se prohíbe el rechazo la hostilidad hacia los ancianos, la negación de afecto, humillaciones permanentes y amenazas físicas, para evitar que se concurra en el delito de tortura moral”.

Si alguien sabe y/o conoce de una persona mayor que viva sola y en estado de postración e indefensión, es una obligación moral y ética avisar a las autoridades competentes, para que ellos lo atiendan.

Desde 1997 en Bogotá, todos los adultos mayores de 55 en el caso de las mujeres y 60 en el caso de los hombres, reciben una tarjeta expedida por la Alcaldía, que les permite asistir gratuitamente a recreación, actividades físicas dirigidas, a espectáculos públicos, pueden también asistir a actividades educativas en los establecimientos de gerontología y geriatría del Distrito



Derechos

Preguntas de selección múltiple

1. Según el Código Civil, los padres tienen derecho a reclamar cuidado de:

- a. Sus hijos
- b. Sus hermanos
- c. Sus jefes

2. El código penal, en lo que concierne a los ancianos, prohíbe entre otras cosas:

- a. El rechazo y la hostilidad
- b. El buen trato
- c. La invitación a fiestas

3. Si sabes algo sobre derechos para los adultos mayores lo mejor que puedes hacer es:

- a. Mantener el anonimato
- b. Ver televisión
- c. Darlos a conocer

Preguntas de Opinión

¿Cuáles son sus derechos como persona?

¿Para qué sirven los derechos?



(Respuestas: 1. a– 2. a – 3.c)



Claves para establecer organizaciones

Las organizaciones de personas mayores son de gran importancia en las reuniones locales y en los concejos municipales donde se toman decisiones sobre los planes y las políticas públicas. Si quieres conformar un grupo es importante hacerse algunas preguntas antes de empezar:

¿Qué queremos hacer? ¿A Dónde queremos ir? ¿Cuáles son los principios que compartimos? ¿Por qué queremos ir allí?, son las preguntas, que definen el **rumbo a seguir** e identifican los principios de cualquier organización.

Los **PRINCIPIOS** Son valores, creencias, normas que nos permiten determinar para donde vamos. Deben ser aceptados y compartidos por todos los integrantes. Ejemplos de valores son: “el bien común”, “la solidaridad”, “el respeto”, “la dignidad”, “la verdad”, “el amor”.

La **MISION** de cualquier asociación, responde a las preguntas, para qué existe, cuáles son sus objetivos, por qué es importante, cuál es su responsabilidad social. . Por ejemplo una organización tiene como misión trabajar para proteger a la persona mayor, desarrollar los valores humanos, la difusión de los derechos y deberes de los mayores... etc.

La **VISION** es la imagen mental de lo que se quiere ser o hacer; es una fotografía clara que indica lo que es y hacia dónde se dirige la organización en los próximos años así como en lo que deberá convertirse. Por ejemplo en cinco años nuestra organización habrá logrado que los derechos de la persona mayor sean implementados nacionalmente.



Si vas a comenzar una organización. No olvides reunirte con tus amigos para discutir el objetivo, los valores, y poner en común la visión del futuro a alcanzar. Recuerda que sin esto tienes una desorganización.

Preguntas de selección múltiple

1. ¿Qué son los principios de una organización?:

- a. La imagen mental del futuro
- b. Los valores
- c. Los bienes

2. ¿Qué es la misión en una organización?

- a. Es el trabajo en grupo
- b. Son el conjunto de los valores
- c. Es el objetivo, el qué hacemos

3. ¿Qué es la visión de una organización?

- a. Los ojos
- b. Es la imagen mental del futuro
- c. Astucia

Preguntas de Opinión

¿Para que cree que uno deba organizarse?

¿Por qué es importante organizarse?

(Respuestas: 1. b 2. c – 3.b)



El amor es el don más grande que Dios ha dado a los hombres. Gracias al amor que es sinónimo de caridad las familias logran salir adelante. Así como el marido ayuda a su esposa, la cuida y la comprende, la esposa cuida y ayuda a su marido. Así como los padres aman a sus hijos y los crían, los hijos cuidan a sus padres cuando llegan a la vejez.

El amor es el impulso a todos los proyectos de las personas, ayuda a alcanzar metas que parece no pudiésemos lograr. El amor no tiene un principio ni un fin, está ahí y solo tenemos que alimentarlo. Hay muchas formas de amar: amar a tu familia, , amar el ideal por el cual tanto has luchado, amar a Dios, amarte a ti mismo.

El amor es dar.... dar y dar sin esperar nada a cambio, más que la satisfacción de poder entregar el amor., sabemos que al amar bien hay una respuesta que nos entrega múltiples bendiciones .



Preguntas de selección múltiple

1. Amor es sinónimo de:
 - a. Caridad
 - b. Envidia
 - c. Honestidad

2. Los padres que se han esforzado por cuidar de sus hijos, cuando les llegue la vejez deben ser:
 - a. Retribuidos por parte de sus hijos
 - b. Ignorados por los hijos
 - c. Saqueados económicamente de sus pensiones

3. ¿Que es lo contrario al amor?
 - a. Dar generosamente
 - b. El Servicio a los demás
 - c. El Egoísmo

Preguntas de Opinión

¿Qué significa la caridad?

¿Por qué es importante ayudar y servir a los demás?



(Respuestas: 1. a – 2. a – 3.c)



En un mundo altamente violento, en donde constantemente se violan los derechos fundamentales el perdón es una herramienta que dignifica la vida del ser humano.

Por un lado es la forma más simple de terminar la guerra porque la mente se libera de los malos deseos, el resentimiento o la venganza. Por otra parte cuando el odio se concentra no en otro sino en uno mismo el perdón es la única redención de ese padecimiento interno.

Reconciliar significa recomponer algo que está mal y es necesario comprender que no es lo mismo que perdonar. Yo puedo perdonar a otro sin necesidad de que el otro lo haga, incluso ese otro podría jamás enterarse de que lo he perdonado. En el caso de la Reconciliación es necesaria la otra persona, es un acto mutuo.

Reconciliarse no es sólo el perdón de otros, sino también la aceptación de la pérdida en uno mismo y la comprensión del nuevo aprendizaje, cuando la reconciliación es verdadera y profunda, puede llevarnos al inicio de nuevas búsquedas con mayor verdad interna y una manera renovada de ver la vida.

Recuerde, que perdonar y reconciliar lleva a recuperar las relaciones con la familia y con las amistades.... envejecer sin perdonar afecta la salud mental y física.

Suelte, libere, recuerde que la libertad más que un derecho es una responsabilidad.



Preguntas de selección múltiple

1. ¿Qué hace el perdón?
 - a. Dignifica la vida humana
 - b. Aumenta el estrés
 - c. Pierde amistades

2. El que no perdona actúa en contra de:
 - a. los antepasados
 - b. Sí mismo
 - c. El consumo

3. Lo que más deteriora la salud mental y física durante el proceso de envejecimiento es:
 - a. La concordia
 - b. El cooperativismo
 - c. El resentimiento

Preguntas de Opinión

¿A quién le pediría perdón antes de morir?



(Respuestas: 1. a– 2. b – 3.c)



En la vida cotidiana de hoy, la humildad es vista como una debilidad de quien la vive. Como una falta de coraje y de protesta. Para las personas mayores la humildad es su complemento perfecto, pues hay una aceptación tan profunda en ellos que de verdad se ven tal cual son, personas con principio y fin.

Ese entendimiento es una fortaleza que los ayuda a prolongar sus días con más calma y tranquilidad. La humildad hace que se ame con más devoción su condición, sin importar que se trate de una persona muy saludable o de una muy enferma y vulnerable.

En la humildad, la persona mayor, o cualquier persona, se siente a gusto con su situación. Con este sentimiento de asentimiento, la autoestima mejora y se prolongan los días con una tranquila gratitud.



Preguntas de selección múltiple

1. Aceptar en la vejez con paciencia, hace parte de:

- a. El egoísmo
- b. La humildad
- c. El narcisismo

2. ¿Qué produce la humildad con que aceptamos nuestra propia debilidad?

- a. Fortaleza
- b. Pequeñez
- c. Violencia

3. Sentirse a gusto con el propio envejecimiento

- a. Envilece
- b. Mejora la autoestima
- c. Produce bilis

Preguntas de Opinión

¿Qué significa la humildad?



(Respuestas: 1. b– 2. a – 3.b)



campañas



autocuidado



Campaña para promover el Autocuidado de las Personas Mayores

1. Aunque sienta poca sed, en realidad debe tomar más líquido para cubrir sus necesidades... Mastique bien los alimentos: “Disfrute lo que come”
2. Regresemos a nuestra alimentación tradicional, incorporando frutas y verduras en abundancia. Ese tipo de alimentación ayudará a lograr un envejecimiento saludable.
3. Consuma alimentos bajos en grasas y colesterol. Prefiera alimentos ricos en fibra, el consumo de cereales es la base de una alimentación saludable en todas las edades
4. Antes de emprender una dieta o en caso de enfermedad, consulte con su médico, o nutricionista.
5. Dormir mejora la capacidad de atención, concentración, coordinación y control del cuerpo, el estado de ánimo y la memoria.
6. Es bueno asearnos, peinarnos y vestarnos como más nos guste. Esto no sólo agrada a los demás sino que nos hará sentir muy bien!!!



Campaña para promover el Autocuidado de las Personas Mayores

7. Recuerde dedicar 30 minutos a las actividades físicas como caminar y bailar. Esta práctica favorece la digestión, estimula el apetito, fortalece el autoestima
8. Cuide su sentido de la vista: evite los cambios bruscos de oscuridad a la luz.
9. Ilumine adecuadamente la casa, deje una luz tenue encendida en el dormitorio y el baño.
10. Mantenga sus gafas y las prótesis dentales limpios y protegidos. Guárdelos en un mismo sitio para evitar olvidos o pérdidas.
11. Procure que las habitaciones estén pintadas con colores claros use barandas en las escaleras y cerca de ellas para evitar caerse.
12. Si va a exponerse al sol, use crema protectora, lleve sombrero o gorra y si es posible lentes oscuros
13. Permanezca en la cocina al momento de preparar la comida para sentir los olores y estimular el apetito



Campaña para promover el Autocuidado de las Personas Mayores

14. Mantenga limpia la cavidad bucal y/o la prótesis dental, esto aumenta el gusto y el apetito.
15. Procure usar un calzado, seguro, cómodo y con suela antideslizante.
15. No se levante de la cama bruscamente, siéntese unos dos minutos, luego párese y espere un momento antes de empezar a caminar.
16. Coloque carteles en lugares visibles de la casa que le permitan recordar donde están sus objetos de uso personal y que actividades realizará durante el día.
17. Elabore un directorio del tamaño de una cartelera con los datos de sus familiares y parientes cercanos.
18. Es fundamental mantener la mente activa ya que es la mejor forma de alejar las depresiones y enfermedades
19. Disfrute la vida. Usted es el ejemplo vivo para las futuras generaciones.

participación



Campaña para promover la Participación de las Personas Mayores

1. Las Personas Mayores todavía tienen una misión que cumplir y una ayuda que dar.
2. Si ve una persona mayor aproveche y converse un rato.
3. Permita a la persona mayor expresar sus sentimientos y emociones.
4. Evitemos decirle a las personas mayores frases como: “ya te dije”, “acuérdate...”
5. Reconozca con respeto y cariño los cambios que tiene el envejecimiento sobre una persona.
6. Recibir ternura y sentirse comprendidos, ayuda a fortalecer la autoestima y la capacidad de los mayores de relacionarse con los demás
7. Invita a las personas mayores a participar del diseño de nuevos proyectos productivos de la familia, comunidad o empresa.



Campaña para promover la Participación de las Personas Mayores

8. Analice las habilidades y destrezas de las personas mayores a la hora de ofrecer un trabajo. Póngalo a hacer lo que realmente puede hacer.
9. Invite y motive a las personas mayores para que como voluntarios sirviendo a la comunidad
10. Entérate de los programas locales de ocio y ocupación del tiempo libre, servicio social y de salud para la persona mayor.
11. Exija transporte, sin obstáculos, accesible y económico para las personas mayores.
12. Enseñar es aprender de todos, es recordar nuestra infancia y poder hacer intercambios de ideas, sentimientos y experiencias
13. Es muy probable que una persona mayor te pueda aconsejar con sabiduría.

buen trato



Campaña para promover el buen trato hacia las Personas Mayores

1. Respete las creencias de las personas mayores facilitando los medios para su práctica.
2. Invite a las personas mayores a los espacios de toma de decisiones sobre políticas y programas de envejecimiento y vejez.
3. Brindemos información sobre la oferta de servicios públicos y privados disponibles para las Personas Mayores
4. Ayudemos a que las personas se sienta todavía útiles, motive pensamientos de participación colectiva. ¡Lo mejor todavía está por venir".
5. Es bueno que sepas que en Colombia el monto de la pensión para toda persona que ha cumplido la mayoría de edad no puede ser inferior al salario mínimo vigente.



Campaña para promover el buen trato hacia las Personas Mayores

6. ¿Sabías que en Colombia en el 2009 de 1955 muertes de personas mayores de 60 años, el 63% de tales víctimas fallecieron de manera violenta? De las 1231 víctimas que murieron de forma violenta en el 2009, 800 murieron en accidentes, de estas 494 en accidentes de tránsito.
7. Según Medicina Legal, las causas que con más frecuencia se asocian al suicidio en personas mayores son: la pérdida de seres queridos, la soledad, la falta de oportunidades para ocupar el tiempo libre y situaciones económicas difíciles.
8. De los casos por maltrato a la población mayor el 43% de las víctimas fueron agredidas por un hijo y otro 39% por otro familiar.
9. Las razones del maltrato físico de las Personas Mayores por parte de su familiar se encontró la intolerancia en el 48%, el alcoholismo 11%, la drogadicción 10% y el 8% la economía.
10. Sabías que a pesar de que las mujeres mayores son más maltratadas son ellas las que más viven en casi todos los países del mundo, ricos y pobres.



Campaña para promover el buen trato hacia las Personas Mayores

11. La persona mayor es sujeto de derecho.
12. Las Personas Mayores poseen sabiduría única que instruye a la sociedad”.
13. Las personas mayores necesitan integrarse en los grupos de apoyo para poder expresar sus derechos



Espiritualidad



Campaña para promover la espiritualidad en las Personas Mayores

1. La cercanía con DIOS es esencial en la persona mayor. Respétale sus creencias
2. Es muy importante animarnos los unos con los otros en situaciones de dolorosas.
3. La oración no es un entretenimiento en la vejez. Entendida y aplicada adecuadamente, es el instrumento más potente para la acción
4. "No entiendes realmente algo hasta que no eres capaz de explicárselo a tu abuela." Albert Einstein
5. "El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento, es la verdad en acción, es la alegría que está en el origen de toda creación." Rabindranath Tagore
- 6 "Cuanto más se juzga, menos se ama." Nicolas De Chamfort
7. "Las arrugas de la piel son ese algo indescriptible que procede del alma." Simone de Beauvoir



Campaña para promover la espiritualidad en las Personas Mayores

8. "Con frecuencia, una alegría improvisada vale más que una tristeza cuya causa es verdadera. Sepamos, pues, improvisar nuestra alegría." René Descartes
9. "La felicidad siempre tiene un objeto, somos felices por algo, es un sentimiento cuya existencia depende de lo exterior. La alegría, en cambio, no tiene objeto. Te posee sin ningún motivo aparente." Susana Tamaro
10. "Sólo los sentidos pueden curar el alma, igual que sólo el alma puede curar los sentidos." Oscar Wilde
11. "Las personas más desdichadas que he conocido no son las más enfermas, ni las más pobres, ni las más ignorantes, sino aquellas que no sienten amor a Dios y aquellas que no tienen alegría." Teresa de Calcuta
12. Cuando nuestra conducta refleja los valores, como el amor, respeto, solidaridad, amistad, comprensión, estaremos autocuidando nuestra alma.
13. La espiritualidad no son prácticas repetitivas más bien es vivir en amor los acontecimientos comunes.
14. Podemos dar testimonio de nuestra creencia epiritual a través del servicio desinteresado a los demás"

Coplas

Poemas

Canciones



El niño de hoy será
el viejo del mañana,
la que fue princesa
es ahora reina anciana.

El que a su cuerpo maltrata
De viejo no le rinde la plata.

No son casualidades astrales,
el llegar a viejo con males,
cuando uno examina sus actos
ve los hábitos putrefactos.

El envejecimiento es el proceso
que no se puede desconocer,
desde nacimiento hasta el deceso
es un constante florecer.

La vejez es una etapa de la vida
que empieza a los sesenta,
démosle pues la bienvenida
Aunque se debilite la osamenta.

El que cuida su propia persona
en el futuro evita muchas penas
el que se dedica a la lechona
seguro se le tapan la venas

El gobierno no sabe que hacer
para atender tantos convalecientes
si los jóvenes pudieran autocuidarse
el seguro tendría menos pacientes

Yo quiero una ciudad bonita
donde los niños puedan andar
donde el abuelo y la abuelita
puedan salir a caminar

Una ciudad para todos
para las madres y los padres
donde quepan los godos
y también los liberales

Canción del

Cuidate cuidate
Viejita cuidate
cuidacuidacuidate.
Viejito cuidate

Estrofa 1

No te quedes ahí sentado
sal al caminar
porque el quedarse muy quieto
te puede enfermar

No más trago ni cigarro
sal a caminar
porque si no cambias
te puedes enfermar.

Cuidate cuidate
Viejita cuidate
cuidacuidacuidate.
Viejito cuidate

Autocuidado

Nunca te entristezcas

No te quedes solo

Únete a un grupo

Únete a un grupo

Si eres pensionado

Únete a un grupo

En el comedor comunitario

Únete a un grupo

En la parroquia del barrio

Únete a un grupo

En la epe ese

Únete a un grupo

En la caja de compensacion

Únete a un grupo

En el barrio o vereda

Únete a un grupo

Envejecer... con dignidad

A mis hijos y a mis nietos
yo les quiero enseñar
Los valores y creencias
que no se pueden dejar

Que la utilidad no viene
solo con la juventud
Viene con manos dispuestas
siempre a darte lo mejor.

Compartir con mi familia
es lo que quiero vivir
Besos y mucho abrazos
es lo que quiero entregar

Ayudarles a mis hijos
cuando van a decidir
Para que nunca se aparten
ni se dejen de amar

y mucha participación...

Hay algo que yo les quiero
a todos siempre enseñar
Que el esfuerzo y el trabajo
nunca los voy a dejar

Porque si tengo vida
yo no la quiero perder
Si necesitan ayuda
yo me quiero ofrecer

A Dios siempre le agradezco
por vivir un día más
Necesito de su fuerza
para llegar hasta el final

A todos les agradezco
por venirme a escuchar
Las palabras de este viejo
que no quiere aflojar.

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

Son principios fundamentales
No solo de aquí, son universales!

La independencia

La dignidad

La participación

La autorealización

El cuidado de la humanidad

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

DERECHO

Por mi derecho, vivo al asecho
yo ya no estoy, más insatisfecho
pues de hecho, estrecho lo asumo,
conozco, lo gozo yo si lo aprovecho!

Lo llevo bien firme en mi mente y pecho;
Tuyo y mío, es nuestro derecho.
Vamos abuelo... **levanta ese pecho**
Exígelo, úsalo, estás en tu derecho.

Conócelo, guárdalo, reclámalo también
Aquí y allá, **es por tu propio bien**
Disfrútalo, úsalo tú eres acreedor
es el principio de la persona mayor.

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

INDEPENDENCIA

Comida, vivienda, vestido y salud
Ahora también, no solo en la juventud
Atención, cuidados, morar en casa
Con mis hijos y mis nietos... a ver que pasa

Decidir por mí mismo, si estudio o trabajo
Aprendiendo en la clase, si paso o me rajo
de eso se trata la independencia
disfruto mi tiempo a mi propia apetencia.

Soy independiente, ningún esclavo
Trátame bien yo soy un sabio
He escrito la historia desde el albor
De nuestra patria soy historiador,

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

DIGNIDAD

Recuerda que viejo tu también serás,
cuídame ahora, y mañana verás,
como los dos cambiamos el mundo,
la dignidad... es nuestro rumbo.

Ámame, cuídame, dame valor
soy la herencia de tu nación
Para ser libre para eso nací,
Decido lo bueno para mí y para ti.

Confiadamente y en libertad
En comunión... con la sociedad.
Tengo derecho a la igualdad.
Soy un ser humano esa es la verdad

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

PARTICIPACION

Dejame opinar cuando van a decidir
Cuando ese destino, está por definir.

Ahora Participo... ya no me quejo
Porque ahora hago parte del consejo

Municipal nacional
regional y local

Soy voluntario... ningún sedentario
Sin esperar lucro monetario.

PRINCIPIOS EN FAVOR DE LA PERSONA MAYOR

AUTOREALIZACION

estoy aprendiendo a envejecer,
jamás en la vida dejaré de crecer
Permiteme vivir, soñar y compartir
el proyecto de vida que quiero hoy cumplir

Mis canas son símbolo de mucho amor
Impreso en el camino, de prueba y valor
Para aquellos que en la cuna, lloran con clamor
Mi trabajo ha sido por un lugar mejor.

CUIDADOS

servicio social, vivienda y vestido
en mi familia sentirme acogido.
una buena atención y estímulo social.
Comida Protección excepcional

COPLAS DEL CONSEJO DEL ADULTO MAYOR

Aquí están estos son, pongan mucha atención.
Aquí están estos son, todos cumplen su función.
Todos participan en pro, de la misma declaración.

Y ¿Cuál la es la declaración?:
*procurar la protección,
defensa y promoción
de todos los derechos
del adulto mayor*

Aquí están estos son,
todos cumplen su función.
Mire bien esta RED,
Eso le interesa a usted.

Organice pues su gente
Para que sea haga legal,
Y Así también se una
al Consejo Nacional.

Aquí están, estos son ponga mucha atención
Aquí están estos son, todos cumplen su función

COPLAS DEL CONSEJO DEL ADULTO MAYOR

Busque los representantes
de las siguientes instituciones
Para que entre todos tomemos
Las mejores decisiones.

Protección Social
Educación Nacional
La Defensoría del Pueblo
El Director del ICBF
Inversión Social
Planeación Nacional.
Las Entidades Territoriales
Asociaciones Gerontológicas
Asociaciones de Pensionados
La Empresa Privada
Una persona jurídica y
Organización No Gubernamental,
Un académico o científico

COPLAS DEL CONSEJO DEL ADULTO MAYOR

Aquí están, estos son ponga mucha atención
Aquí están estos son, todos cumplen su función

Los grupos locales
también están invitados
Los de la persona mayor
para que no queden aislados.

Asociación de pensionados
Grupos usuarios del comedor comunitario
Grupos de hogares geriátricos
Grupos de recreación
Los grupos de Compensación familiar
Grupos de barrio o vereda
Grupos de las eps

Y si todavía no te has organizado
¿Qué esperas?

BIBLIOGRAFÍA

A

Asociación Red Tiempos de Colombia (2009). Hacia un subsidio social universal en Colombia, un esquema de protección de ingresos, Protección social para el adulto mayor en América Latina. La Paz, Bolivia: Impresión Plural Editores.

B

Big Dipper, Versión de J. Berg Esenwein y Marietta Stockard (). La Leyenda del cucharón. Consultado en noviembre 02, 2010 en <http://aramo.wordpress.com/2007/12/06/la-leyenda-del-cucharon-solidaridad/>.

C

Conferencia Episcopal de Colombia, Comisión episcopal de familia, vida y estado laical, Comisión nacional de pastoral de las personas mayores (2010). Plan Estratégico para la Pastoral de las Personas Mayores. Bogotá: .

Centro de Asesoría Familiar y Comunitaria CAF en alianza con Fundación Saldarriaga Concha (2010). Adultos y Adultas Mayores Vivenciando sus derechos. Cundinamarca - Colombia: .

E

Estrategias para una sociedad para todas las edades, Documento para un debate mundial sobre el año internacional de las personas de edad (1999). : .

F

Felipe Ponce. La trascendencia Humana Ética

Fundación Albeiro Vargas & Ángeles Custodios en alianza con Fundación Saldarriaga Concha (2010). Proyecto de Atención Integral a las Personas Mayores en situación de desplazamiento forzado, vulnerabilidad y apoyo al binomio niño/ persona mayor. Bucaramanga - Colombia: .

Fundación Hogar Madre Marcelina en alianza con Fundación Saldarriaga Concha (2010). Degustando los Saberes. Bogotá D.C. - Colombia: .

Fundación Proboquilla en alianza con Fundación Saldarriaga Concha (2010). Tejiendo Sueños. Cartagena - Colombia: .

G

Grupo de estudio de Enfermedades no transmisibles y salud mental Departamento de Prevención de las enfermedades no transmisibles y promoción de la salud Unidad del Envejecimiento y el curso de la vida, Traducción: Guiomar Manso de Zúñiga (Septiembre de 2002). Hombres, envejecimiento y salud. Ginebra Suiza: OMS.

H

<http://www.minproteccionsocial.gov.co/asistenciaSocial/Paginas/EnvejecimientoyVejez.aspx>
http://www.senado.gov.co/portalsenado/attachments/645_PL_119_09_VIOLENCIA_INTRAFAMILIAR_ABUELOS.pdf
<http://www.sespas.es/informe2004/sespas2004p069-080.pdf>
http://www.paho.org/Spanish/AM/PUB/capitulo_5.pdf
http://www.who.int/ageing/publications/lifecourse/alc_lifecourse_training_es.pdf
<http://www.who.int/ageing/en>

HelpAge Internacional. Centro de Desarrollo Regional América Latina. Oficina Colombia (2010). Obligados a cambiar horizontes: Desplazamiento forzado, un enfoque diferencial para las personas adultas mayores en Cali. Colombia: .

J

Juan Emilio Drault (). La reconciliación, una necesidad para abrir el futuro. Consultado en noviembre, 02, 2010 en <http://drault.com/2007/04/14/la-reconciliacion-una-necesidad-para-abrir-el-futuro/>.

BIBLIOGRAFÍA

M

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, Cartillas (2008). Por un envejecimiento activo, productivo y saludable. República del Perú: Industrias Gráficas Ausangates.
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España (marzo 2004). Revista Sesenta y más. España: .

Ministerio de Comunicaciones, Centro de Psicología Gerontológica (junio del 2004). Envejecimiento, comunicación y política. Bogotá D.C.: .

Ministerio de Comunicaciones, Centro de psicología gerontológica (abril de 2004). Periodismo y comunicación para todas las edades. Bogotá D.C.: .

Ministerio de Protección Social (2010). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Bogotá D.C.: Dirección General de Promoción Social .

O

OMS (2002, p. 74-105). Envejecimiento activo, un marco político, Grupo orgánico de enfermedades no transmisibles y salud mental. Especializada Geriatria y Gerontología : .

OISS, (Organización Iberoamericana de Seguridad Social) (marzo 6 del 2008). Situación, necesidades y demandas de las personas mayores en Bolivia, Colombia, Costa Rica, Ecuador y México, Apuntes para un diagnóstico incorporado . :
http://www.oiss.org/IMG/pdf/Situacion_necesidades_y_demandas_de_las_personas_mayores_en_Bolivia_Colombia_Costa_Rica_Ecuador_y_Mexico_ampliado_marzo_2008_.pdf.

OPS (2002). Promover un estilo de vida para personas adultas mayores, Guía regional para la promoción de la actividad física. Washington: www.paho.org.

P

Planeación Estratégica y Desarrollo Institucional, Universidad de Antioquia, Facultad de Enfermería, Fundación Nelly Ramírez Moreno (. Guía para el cuidado del adulto mayor. Antioquia: .

R

Romero, Ximena, Ruíz, Elisa Dulce y Brigeiro, Mauro (2009). Hacia una sociedad para todas las edades, experiencias latinoamericanas sobre relaciones intergeneracionales. Santiago de Chile: Prestserv Impresores.

Revista de la Asociación Colombiana, de Gerontología y Geriatria, Vol. 20. Nº. 2 (abril-junio 2006). Bogotá: Editorial Bochica Ltda.

Revista de la Asociación Colombiana, de Gerontología y Geriatria, Vol. 17. Nº. 1 (enero - marzo 2003). Bogotá: Editorial Bochica Ltda.

S

Samahain escarlata (. La página de los cuentos. Consultado en noviembre, 02, 2010 en <http://www4.loscuentos.net/cuentos/link/748/74850/>.

Secretaría Distrital de Salud, Dirección de Salud Pública (enero 2010). Documento marco de envejecimiento y vejez. Bogotá D.C.: .

Secretaria Distrital de Salud, Dirección de Salud Pública, Equipo de Ciclo Vital (2010). Hacia una perspectiva generacional para la promoción de la calidad de vida y salud. Bogotá D.C.: .

Secretaria Distrital de Salud, Dirección Desarrollo de Servicios de Salud (2010). Perspectiva de Ciclo Vital para el Modelo de Prestación de Servicios en Salud. Bogotá D.C.: .

BIBLIOGRAFÍA

T

(.). Textos para Pensar, Perdón y Olvido. . Consultado en noviembre, 02, 2010 en http://www.pilarsocorro.com/textos/Textos_04/perd%C3%B3n%20y%20olvido.htm.

Tomson (.). La psicología sobre mí. Consultado en noviembre 02, 2010 en www.locaportalpsico.blogspot.com/2010/02/trascendencia-humana.html.

V

Vida Ascendente en América Latina, Solidarios como Cristo.

Viveros Madariaga, Alberto (diciembre del 2001). Envejecimiento y vejez en América latina y el caribe: políticas públicas y las acciones de la sociedad. Santiago de Chile: ONU, Cepal.

Villarreal Martínez (Diciembre de 2005). La legislación en favor de las personas mayores en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: CEPAL.

Vinten, Geral (.). Mejoremos la salud a todas las edades, Manual para el cambio de comportamiento. OPS: <http://www.paho.org/Spanish/dd/pub/mejorar-lu.pdf>.

UNA PRODUCCIÓN DE



Radiorevistas de la Familia

radiorevistasdelafamilia@gmail.com